

Trouble Sleeping Workbook

هل لديك

أرق؟

إذا كنت تحتاج إلى الدعم، فيمكنك استخدام كتيب المساعدة الذاتية هذا للتعايش بشكل أفضل مع الأرق.

كُتَيْب المساعدة الذاتية لمعالجة الأرق

يتناول هذا الكتيب موضوعات متفرقة حول الأرق، وينقسم إلى أربعة أقسام، ويضم كل قسم قدرًا كبيرًا من المعلومات. وللاستفادة بأكبر قدر من هذا الكتيب، نقترح عليك قراءة قسم واحد في كل مرة حتى تفهمه جيدًا.

اقرأ كل الأقسام ثم ركز على الأجزاء التي تعتقد أنها أكثر إفادة لك.

المحتويات

القسم 1:

4 ما المقصود بالأرق؟

القسم 2:

10 ما الإجراء الذي يمكنني اتخاذه لعلاج الأرق؟

القسم 3:

23 الملخص والخاتمة

القسم 4:

25 مصادر للصحة والسلامة

ستجد بعض هذه الأقسام مرتبطاً بحالتك، لكنك ستجد أيضاً أجزاءً لا ترتبط بحالتك. يحتوي هذا الكتيب على العديد من المهام لمساعدتك على معرفة الأرق وطرق جديدة للتعامل معه. وهذه المهام تحت عنوان "توقف وفكر". وللاستفادة بأقصى قدر من هذا الكتيب، عليك التفكير في الأسئلة المطروحة وإتمام المهام. وقد تقرأ كثيراً قبل أن تبدأ في تدوين بعض النقاط. وهذا أمر مقبول، وننصحك باستغراق الوقت المناسب.

لا تقلق إذا كنت وجدت صعوبة في فهم بعض أفكار هذا الكتيب. وعليك تذكر أنك تتعلم مهارة جديدة وستستغرق وقتاً وتبذل مجهوداً لتعلم كيفية التعامل مع الأرق.

استغرق الوقت الذي تحتاج إليه وامتح نفسك بعد كل خطوة إيجابية تتخذها. وقد تحتاج إلى الدعم من صديق أو أحد أفراد العائلة، لذا قد يكون من الأفضل لهم قراءة هذا الكتيب.

القسم 1:

ما المقصود بالأرق؟

عندما يُصاب الأشخاص بالقلق، قد تتأثر بعض الجوانب الأخرى. فقد لا ينامون لفترة كافية أو ينامون بشكل سيئ أو يواجهون صعوبة في النوم أو الاستيقاظ مبكرًا جدًا. وقد يواجهون إحدى هذه المشاكل المتعلقة بالأرق أو بعضها أو جميعها.

وفي العادة، يقول الأشخاص المصابون بالأرق إن النوم لا طائل منه، فلا يشعرون بالحيوية عند الاستيقاظ ويشعرون بالأرق الشديد خلال الليل. وقد يؤثر هذا على أدائهم طوال اليوم، ويشعرون بالتعب والانفعال السريع وانخفاض التركيز. وقد يقعون في مشاكل في علاقاتهم ويعانون من انخفاض جودة الحياة.

مَن الذين يعانون من الأرق؟

قد يعاني الأشخاص من الأرق في جميع الأعمار، ولكنه ينتشر بين الأشخاص الذين في منتصف مراحل حياتهم وآخرها. وتنتشر الإصابة بالأرق بين النساء ولكن الرجال أيضًا يصابون به. هناك شخص بين كل 10 أشخاص مصابون بالأرق بانتظام، ومن المقدر أن 25% من الأشخاص يصابون بالأرق من حين لآخر. وفيما يلي مثالان:

تعمل كيلي في سلسلة متاجر ضخمة وفق مناوبات عمل غير متوقعة. وقد تعمل في مناوبة متأخرة أحياناً وتصل إلى المنزل الساعة 11 ليلاً وعليها الذهاب في الصباح التالي لمناوبة مبكرة الساعة 7 صباحاً. تفاجأت كيلي عند الوصول إلى المنزل بأنه لا يمكنها الاسترخاء ولم تخذل إلى النوم قبل الساعة 1 صباحاً لأن عقلها ما زال يعمل وعليها الاستيقاظ الساعة 5:30 صباحاً لتتمكن من الذهاب إلى العمل مبكرًا بالقدر الكافي.

وعندما تعمل كيلى في مناوبات أكثر استقرارًا، يكون من الصعب عليها الخلود إلى النوم أيضًا وتستيقظ في أثناء الليل أو في الصباح الباكر.

يوضح المثال السابق أن كيلى لا تعاني من صعوبة في مناوبات العمل فحسب، بل جسدها أيضًا لا يحصل على قدر كافٍ من النوم عندما ينتهي العمل.

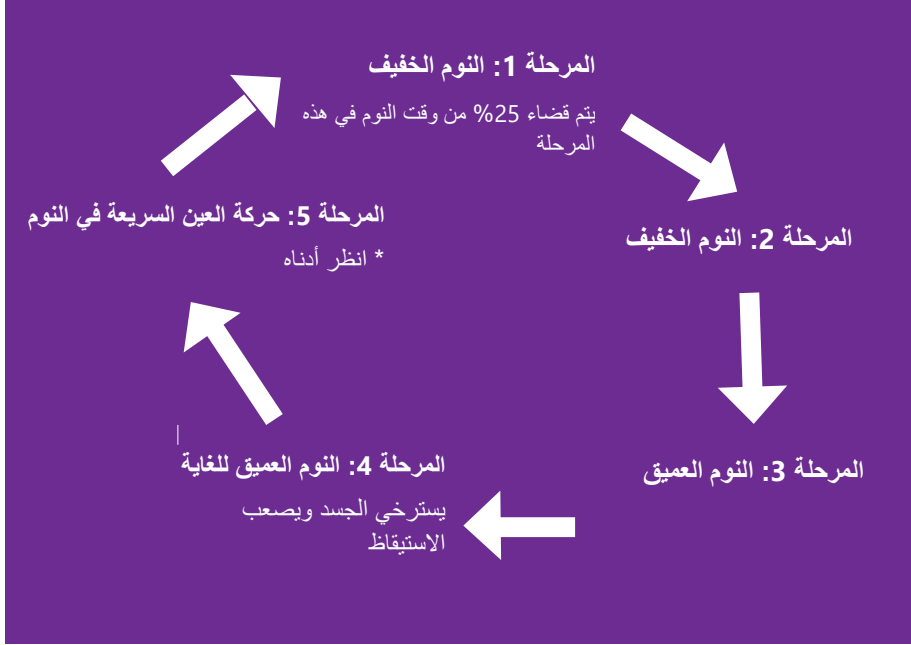
من المفهوم أنه عندما يكون العمل متطلبًا، لن يكون النوم بين الأولويات. وتكمن المشكلة في استمرار انخفاض عدد ساعات النوم عندما يعود جدول العمل إلى الوضع الطبيعي.

انفصل ديفيد عن زوجته منذ 6 أشهر. وأصابه الأرق منذ الانفصال ويشعر بالإجهاد طوال اليوم ويشعر بالتوتر وسوء حالته المزاجية. ويجد ديفيد صعوبة في العمل طوال اليوم واضطر إلى عدم الذهاب إلى العمل عدة مرات بسبب المرض. ينام فترة قيلولة أثناء النهار ويستلقي على السرير مستيقظًا طوال الليل وهو يفكر حول إخفاقه في الزواج وما كان يجب أن يتغير. وبسبب شعور ديفيد بالتوتر، بدأ يتناول المزيد من المشروبات الكحولية وأصبح يستيقظ باكراً ولا يستطيع العودة إلى النوم.

يوضح لنا المثال السابق مدى الاضطراب الذي يطرأ على النوم عند المرور بأحداث حياتية مثيرة للقلق، وهذا الحدث في مثال ديفيد هو انفصاله عن زوجته. وينبغي أن يعود نمطك الطبيعي في النوم إلى حالته الطبيعية بمجرد استعادة الهدوء إلى حياتك. ورغم أن الأرق الذي يعاني منه ديفيد قد بدأ بسبب التوتر في حياته، إلا أنه أصبح أكثر توترًا وازدادت حالته المزاجية سوءًا بسبب أنماط النوم المضطربة. وعندما كان ديفيد يحاول التأقلم، لجأ إلى تناول الكحوليات، ورغم أنها ساعدته على النوم سريعًا، إلا أنها أثرت على جودة النوم الذي يحصل عليه وأصبح يستيقظ مبكرًا.

سنستمر في الرجوع إلى مثال كيلى ومثال ديفيد في الكتيب كله.

ماذا يحدث في أثناء النوم؟



* يكون الجسد في حالة شلل. ونمر بهذه المرحلة عدة مرات في الليلة، وعندما تنتهي نرجع إلى المرحلة الأولى في النوم.

من المقدر أننا نمر بالمراحل الخمس من 4 إلى 5 مرات في الليلة وأن كل دورة نوم تستمر 90 دقيقة تقريباً. يقضي الأشخاص الذين يعانون من الأرق وقتاً أقل في المرحلة الرابعة ومرحلة حركة العين السريعة من دورة النوم، ما يعني أنهم لا يدخلون أعماق مستويات النوم.

ما مقدار النوم الكافي؟

هذا أمر نسبي تماماً. في المتوسط، ينام الأشخاص من 7 إلى 9 ساعات في الليل. وهذا لا يعني أنه على الجميع النوم من 7 إلى 9 ساعات ولا يعني أنه إذا لم يفعل المرء ذلك، فإنه سيعاني من مشاكل بسبب انخفاض ساعات النوم. كل شخص يجد مستوى معيناً من النوم كافياً للشعور بالانتعاش والراحة طوال اليوم بعد الاستيقاظ. يستطيع بعض الأشخاص مواصلة حياتهم مع النوم من 5 إلى 6 ساعات في اليوم، ويحتاج آخرون إلى النوم إلى 10 ساعات. وعليك معرفة المستوى المناسب لك.

ما الذي يسبب الأرق؟

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الأرق.

التبديل بين الأنماط والسفر

قد تُصاب بالأرق ببساطة بسبب التبديل بين الأنماط في العمل أو بسبب السفر (التعب من السفر). وكما في مثال كيلى، قد يضطرب النوم بسبب العمل لعدد كبير من الساعات أو مناوبات مرنة. وللتأكد من الحصول على نوم جيد، يجب الحفاظ على نظام روتيني للنوم بشكل منتظم. وعند السفر، وخصوصًا عبر مناطق زمنية، تتوقف ساعتك البيولوجية عن المزامنة وتستغرق عدة أيام للتكيف. وبعد عدة أيام، تعود أنماط نومك إلى الوضع الطبيعي.

الصعوبات الصحية الجسدية و/أو الذهنية:

قد تُصاب بالأرق إذا كنت تعاني من مشاكل أخرى، مثل الصعوبات الصحية الجسدية و/أو الذهنية. إذا خضعت مؤخرًا لعملية جراحية أو جرحت نفسك، فقد تشعر بالألم الشديد، ما يؤدي إلى اضطراب النوم.

وإذا واجهتك صعوبات صحية ذهنية، مثل الاكتئاب أو القلق، فقد يغلبك التفكير أو القلق المتواصل عندما تحاول النوم. ويكون من الصعب على الأشخاص المصابين بالقلق تهدئة ذهن والاسترخاء، لأن القلق يمنعهم من الشعور بالاسترخاء والقدرة على النوم. ونتيجة لذلك، قد يدخل الشخص في دائرة مفرغة من الأرق لأن انخفاض ساعات النوم يؤدي إلى زيادة القلق، ما يزيد الأرق سوءًا.

الأحداث الحياتية المثيرة للقلق:

إذا مر عليك حدث مثير للقلق في حياتك، مثل فقدان حبيب أو انفصال (كما في مثال ديفيد) أو النقل من المنزل أو الخضوع لاختبارات مهمة، فإن نومك سيتعرض للاضطراب.

وسيعود نمط نومك إلى الوضع الطبيعي بمجرد انخفاض مستوى القلق، لكن بعض الأشخاص سيستمرون في الشعور بصعوبات في النوم.

الروتين المخصص لوقت النوم والعوامل المحيطة:

في حال وجود مشاكل في الروتين المخصص لوقت النوم، قد يظهر الأرق. وإذا كنت تنام قيلولة في أثناء النهار، فمن المرجح أنك لن تنام جيدًا في أثناء الليل. وقد يؤدي الخلود إلى النوم مبكرًا إلى الاستلقاء على السرير مستيقظًا لفترة طويلة قبل النوم أو الاستيقاظ مبكرًا والشعور بالإجهاد لاحقًا في أثناء النهار.

وقد تؤدي العوامل البيئية إلى الأرق، مثل العيش في شارع كثير الصخب أو النوم على سرير غير مريح أو وجود ستائر تدخل الضوء.

الأدوية:

هناك أدوية محددة قد تساعد في تخفيف الأرق، مثل المنشطات وأدوية ضغط الدم. وتحتوي بعض أدوية نزلات البرد على الكافيين الذي يعمل كمحفز، ويمكنك قراءة المعلومات الواردة على الجزء الخلفي من العبوة للتحقق من ذلك. ورغم أن استخدام جداول للنوم قد تبدو فكرة سديدة، إلا أنها قد تزيد من سوء الأرق. وقد تدمن على الأقرص المنومة التي ينبغي استخدامها للمدى القصير فحسب.

نمط الحياة غير الصحي:

قد تؤدي التغذية السيئة وأنماط الحياة غير الصحية إلى الإصابة بالأرق.

وإذا كنت تتناول كمًا كبيرًا من الأطعمة أو المشروبات السكرية أو تتناول مشروبات الكافيين في أوقات متأخرة من اليوم، فقد يمنعك هذا من النوم. وقد تُصاب بالأرق بسبب تناول وجبة ضخمة في الليل.

وعليك أيضًا تجنب تناول الكحوليات بغرض مساعدتك على النوم. ورغم أن الكحوليات قد تساعدك على النوم بسرعة، إلا أن جودة النوم ستكون منخفضة وستستيقظ غالبًا مبكرًا وستشعر بقية اليوم بالإجهاد. ورغم أن التدريب المنتظم سيساعدك على النوم بشكل أفضل، إلا أن التدريب في وقت متأخر من الليل سيمنعك عن النوم لأنه سيكون في جسدك كمية كبيرة من الأدرينالين.

توقف وفكر: ما الصعوبات التي تعاني منها؟

اقض بعض الوقت في التفكير في وضعك وما إذا كان أي مما يلي ينطبق عليك:

الصعوبة

مناوبات العمل

السفر

الأحداث الحياتية المثيرة للقلق

المشاكل الصحية الجسدية

المشاكل الصحية الذهنية

روتين وقت النوم

العوامل المحيطة، مثل الضوضاء أو النوم على سرير غير مريح

تناول الأدوية

نمط الحياة غير الصحي

عوامل أخرى:

هل حددت أيًا من العوامل؟ قد تكون فكرت بالفعل في أشياء يمكنك القيام بها، لذا يضم القسم التالي بعض النصائح التي قد تساعدك:

القسم 2:

ما الإجراء الذي يمكنني اتخاذه لعلاج الأرق؟

في القسم السابق، عرفنا أن هناك عدد من العوامل التي قد تؤدي إلى الأرق. وسنركز في هذا القسم على ما يمكنك تغييره لتحسين النوم.

غرفة النوم

- ينبغي استخدام غرفة النوم للنوم فحسب، ولا ننصح بتناول الطعام أو العمل فيها. والسبب في ذلك أننا نريد أن يربط ذهنك بين الذهاب إلى غرفة النوم والخلود إلى النوم.
- احرص على تهوية غرفة النوم جيداً، بحيث لا تكون حارة جداً وتحتوي على الكثير من الأشياء، ولا باردة جداً لأن ذلك قد يوقظك في منتصف الليل.
- إذا كنت تنام على سرير غير مريح، فعليك شراء واحد جديد إذا كان لديك المال الكافي.
- تأكد من أن الستائر مضبوطة ولا تسمح بدخول الضوء في الصباح الباكر. وإذا لم تكن كذلك، فعليك ضبطها أو ارتداء قناع للعينين.
- إذا كنت تسكن في حي مكتظ أو شارع مزدحم، فعليك شراء بعض سدادات الأذن لمنع الضوضاء.

روتين وقت النوم

- لا تخلد إلى النوم إلا إذا كنت مسترخيًا وتشعر بالنعاس.
- حاول النوم في الوقت نفسه كل ليلة واستيقظ في الوقت نفسه كل صباح حتى إذا نمت في وقت متأخر.
- حاول ألا تنام وقت القيلولة لأن هذا سيجعل من الصعب عليك النوم ليلاً.
- إذا لم تشعر بالنعاس، فقم عن السرير واذهب إلى غرفة أخرى. افعل شيئاً يجعلك تشعر بالاسترخاء والهدوء مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى ولا تحاول النوم مرة أخرى إلا عندما تشعر بالنعاس. إذا لم تشعر بالنعاس مرة أخرى بعد 15 أو 20 دقيقة، فعليك إعادة العملية.
- حدّد نظامًا "لروتين وقت النوم" لتحضير جسدك للنوم، مثل غسل الوجه وتنظيف الأسنان وغسلها وما إلى ذلك.

الحالة الذهنية

- حاول ألا تنظر إلى الساعة دائماً. وضع الساعة بعيداً عن نظرك. والسبب في ذلك أن النظر إليها طوال الوقت سيزيد من قلقك وتوترك، ما قد يزيد من فرصة مرور أفكار غير مفيدة بذهنك وتشوش ذهنك.
- إذا كنت تمر بوقت يثير التوتر في حياتك، فحاول تخصيص بعض الوقت لتقليل التوتر والقلق حتى لا تخلد إلى النوم وأنت تشعر بالقلق.

السلوكيات وتناول الطعام والمشروبات

- حاول أن تقضي بعض الوقت مسترخيًا قبل الخلود إلى النوم، مثل قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز. وتجنب القيام بعمل قبل الخلود إلى النوم.
- حاول ألا تتناول طعامًا قبل النوم أو تناول وجبة خفيفة على الأقل.
- إذا استيقظت كثيرًا خلال الليل للذهاب إلى المرحاض، فحاول شرب كمية أقل من السوائل في المساء.
- تجنب تناول الكافيين في آخر النهار لأنه يحفز جسمك ويجعلك متيقظًا. وانتبه للكافيين المضمن الموجود في الشوكولاتة والمشروبات الغازية وغير ذلك.
- لا تعتمد على المشروبات الكحولية للنوم. قد تساعدك المشروبات الكحولية على النوم، لكنك ستستيقظ في منتصف الليل أو مبكرًا ولن تتمكن من النوم مجددًا. كما أن جودة نومك ستكون سيئة.
- حاول ممارسة تمارين بانتظام، ولكن لا تتدرب قبل الخلود إلى النوم مباشرة.

توقف وفكر: إحداث تغييرات على نمطك في النوم

سيكون من المفيد لك إكمال المهمة التالية لأنها ستساعدك على بدء التخطيط للخطوات التي قد تحتاج إلى اتخاذها لمساعدتك على تحسين جودة نومك.

| التغيرات المطلوبة منك | التغيرات المطلوبة من ديفيد | |
|-----------------------|---|--------|
| | التوقف عن النوم فترة القيلولة خلال النهار | الأسهل |
| | النهوض من السرير عندما لا يتمكن من النوم | |
| | التعامل مع الأفكار المثيرة للقلق | الأصعب |
| | التوقف عن شرب الكحوليات قبل النوم | |

نصائح للتدريب

- حدّد أهدافًا وغايات يومية
 - توقع أن يكون الأمر صعبًا عليك، وحاول ألا تستسلم
 - لن يجدي نفعًا أن تحاول مرة واحدة، وربما تحتاج إلى التدريب على التغييرات نفسها كثيرًا في أيام مختلفة، لذا استعدّ لمواصلة السلوكيات نفسها
 - من الأفضل ألا تترك فترة كبيرة بين التدريب على هذه التغييرات. وحاول التدريب لفترة قصيرة كل يوم
- قد تساعدك هذه التغييرات البسيطة على تحسين جودة نومك. وهناك أيضًا عدد من الوسائل التي يمكنك تعلمها لمساعدتك بشكل أفضل.

الاسترخاء

الاسترخاء هو وسيلة مفيدة للغاية للتعايش مع الأرق. وقد يتأثر النوم بالتوتر والقلق، وقد تُصاب بالأعراض الجسدية للتوتر. عندما يشعر شخص بالتوتر لفترة طويلة، فإنه لا يدرك عادة ما يحدث له من شد العضلات أو ألم في المعدة بسبب رد فعل الجسم تجاه التوتر.

عندما نشعر بالتوتر، تبدأ عضلات الجسد في الشد، ما يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح الجسدي، مثل الصداع أو آلام الظهر أو ضيق في الصدر. قد تؤدي الألام والشد في العضلات إلى قلق ذهني، ما يزيد من التوتر والقلق. قد تؤدي المشاكل المتعلقة بالتوتر والقلق إلى تأخر وقت الخلود إلى النوم واضطراب النوم طوال الليل.

لماذا يجب علينا الاسترخاء؟

- يعمل الاسترخاء على تهدئة الجسد.
- إذا استطعنا تنشيط الأعراض المصاحبة للاسترخاء، فيمكننا إيقاف الأعراض المصاحبة للتوتر. ولا يمكنك التدريب عليهما في الوقت نفسه
- من خلال التدريب، يمكنك التحكم في الأعراض الجسدية المرتبطة بالقلق
- عندما تتعلم كيفية الاسترخاء، قد تلاحظ اختلافاً كبيراً في حالتك المزاجية وطاقتك، وليس ذلك عندما تشعر بالقلق أو التوتر الشديد فحسب بل حتى في أوقات أخرى
- قد يساعدك الاسترخاء على بسط الشد العضلي، ما يساعدك على التحكم في الأفكار المثيرة للقلق

طرق لمساعدتك على الاسترخاء:

- جرّب التنفس ببطء وبشكل منتظم، وبعد مرور دقيقتين ستشعر بالاسترخاء. قد يكون من الأسهل عليك قول "شهيق" عند سحب الهواء إلى الداخل و"استرخاء" عند الزفير، وقد يساعدك هذا أيضاً على الاسترخاء وفق إيقاع منتظم
- يجب إرخاء العضلات لتجنب الشعور بالإجهاد
- تجنب التمللم
- مواصلة التركيز على البيئة المحيطة، أي "هنا والآن فحسب"
- الحفاظ على الهدوء وعدم الاستعجال

إذا قمت بهذه الإجراءات، فسوف تشعر بأنك أكثر هدوءاً. وقد يساعدك أيضاً إغلاق عينيك لفترة وجيزة والهدوء والتفكير فحسب.

"يجب أن أظل مسترخياً، فيمكنني التعامل مع الأمر."

من بين الإجراءات المفيدة أن تتحدث مع نفسك بشكل إيجابي بعبارات مثل "حافظ على هدوئك" أو "الن يوم هذا الأمر".

استرخاء الجسد

هناك الكثير من طرق الاسترخاء التي يُمكنك تجربتها. ومن بين تلك الطرق استرخاء الجسد (يُطلق عليه "استرخاء العضلات التدريجي") ويتضمن هذا إرخاء جميع مجموعات العضلات الكبرى في الجسد وشدها.

استرخاء الذهن

هناك وسيلة أخرى للاسترخاء وهي استرخاء الذهن من خلال تخيل منظر يبعث على السرور. ويمكنك فعل ذلك باستخدام أي صورة تبعث على الاسترخاء، ويمكنك إنشاء صورة خاصة بك من خلال الذكريات الجديدة أو مشهد شاهدته في فيلم أو كتاب أو صورة فوتوغرافية لديك. فكّر في هذه الصورة بتفاصيلها وما يدور من حولك والأهم طبعًا هو التفكير في شعورك (ما تراه أو ما تسمعه أو الرائحة التي تشمها أو ما تتذوقه)؟ وتذكر مواصلة التنفس ببطء وبشكل منتظم؟

تغيير الأفكار غير المفيدة

هناك وسيلة أخرى قد تساعدك وهو العمل على أي أفكار غير مفيدة قد تكون لديك وأنت تحاول الخلود إلى النوم. وفي هذا القسم، سنتناول هذه الأفكار وسنحاول تغييرها حتى لا تؤثر على نومك.

توقف وفكر: ما الصعوبات التي تعاني منها؟

يحتوي الجدول التالي على بعض الأمثلة على الأفكار غير المفيدة التي تمر بخاطر من يعانون من الأرق. وقد تعاني من الأفكار نفسها وننصحك بالقراءة لمعرفة ما إن كنت تعاني من أي منها.

قد تظهر الأفكار في بعض الأحيان على شكل صور تدور في رأسك، وعليك كتابة هذا إذا تعرضت له. ضع علامة بجوار أي أفكار شبيهة بالأفكار التي لديك:

الفكرة

"لقد نمت لمدة 6 ساعات فقط، ويجب أن أنام لمدة 8 ساعات، سأشعر بالإجهاد لا محالة".

"كان يجب ألا أقول ذلك، سيظنون أنني غبي".

"أنا لا أنام جيدًا، لن يمر الغد بسلام".

"هذا يحدث من جديد، ليلة أخرى من الأرق، لن أنام جيدًا مرة أخرى".

"أنا مستيقظ منذ الساعة 3 صباحًا، وعلي الاستيقاظ بعد 3 ساعات".

"أنا متعب للغاية، سأشعر دائمًا بصعوبة في الخلود إلى النوم بسبب آلام ظهري".

"ماذا سيحدث إذا كنت مجهدًا بشكل لا يمكنني معه أداء وظيفتي أو الاعتناء بالأطفال؟"

"هل أقوم بوظيفتي بشكل جيد في هذا الوقت؟"

"لقد سئمت من الوضع، فأنا لا أنام جيدًا أبدًا".

عوامل أخرى:

بمجرد تحديد الأفكار غير المفيدة التي تمر بها وأنت تحاول النوم، يمكنك بدء مواجهتها. ويمكنك البدء من خلال إلقاء نظرة على أنواع الأفكار التي تراودك واختيار الفكرة التي تثير لك مشاكل أكثر.

هناك عدد من الوسائل يمكنك استخدامها لمواجهة أفكارك، وهناك وسائل مختلفة قد تجدي نفعًا مع أنواع أخرى من الأفكار.

التعامل مع الأفكار

عرفنا أن بعض الأفكار المثيرة للقلق قد تجعلنا مستيقظين في أثناء الليل وتغيّر نمط نومنا. لهذا السبب، قد يساعدك التخلص من الأفكار على تحسين جودة نومك من خلال تعلم المزيد من الطرق المفيدة والمتزنة للنظر إلى وضعك. وإذا توصلت إلى وجهة نظر أكثر اتزانًا حول وضعك، فقد يساعدك ذلك على تهدئة ذهنك، ما يسهل عليك الخلود إلى النوم.

توقف وفكر: ما الصعوبات التي تعاني منها؟

ابدأ تحديد أفكارك والإجابة عن الأسئلة التي تراودك بطريقة مختلفة. واستخدم النصائح التالية في الجدول لمساعدتك على ضبط أفكارك.

| الأفكار غير المفيدة | الأفكار المفيدة |
|---|--|
| "أنا لن أنام الليلة أبدًا". | "أنا أحاول استخدام وسائل محددة لتحسين جودة نومي. وأنجح دائمًا في الحصول على بعض النوم لمدة أطول مما أعتقد". |
| "كيف سأذهب إلى العمل غدًا، فلن أستطيع التركيز". | "حتى عندما لا أنام جيدًا، يمكنني أن أركز بشدة ولم أطلب يوم إجازة من قبل بسبب الأرق. قد أشعر بالإجهاد ولكن هذا لا يعني أنني لن أستطيع العمل". |

نصائح لإيجاد أفكار مفيدة

فكّر فيما ستقوله لصديق أو قريب يعاني من هذه الأفكار. وفكّر أيضاً فيما قد يقوله أصدقاؤك أو أقاربك حول هذه الأفكار.

وفكّر في الأسباب التي تجعل هذه الأفكار غير مفيدة وما الأفكار البديلة التي يمكنك التفكير فيها في هذا الموقف.

وذكّر نفسك بأفكار أخرى مفيدة عندما تطرأ على ذهنك الأفكار غير المفيدة.

التعامل مع القلق اليومي

تتضمن هذه الوسيلة تأمل ما حدث طوال اليوم والتفكير في الأمور التي أسعدتك والأمور التي أحزنتك أيضاً. وبعد ذلك، يمكنك التخطيط للوقت الذي سوف تتعامل فيه مع المشاكل التي تثير قلقك أو تحللها. وفيما يلي فكرة عن كيفية التعامل معها:

- اقض وقتاً كل مساء واجلس في مكان بعيد عن مصادر الإزعاج.
- أحضر دفترًا لتدوين ما حدث طوال اليوم، وكيف كانت نهايته وشعورك حول طبيعة هذا النوم. وفكّر في الأمور التي سارت بشكل جيد والأمور التي سارت بشكل سيئ.
- اكتب الإجراءات التي يمكنك اتخاذها بشأن الأمور التي تثير قلقك. وفكّر فيها بطريقة قائمة "المهام" التي تساعدك على تنظيم الأمور في ذهنك لمساعدتك على خفض القلق.
- فكّر الآن في الغد وما عليك فعله. وفكّر فيما تريد تحقيقه وما يثير قلقك أيضاً.
- اكتب خطتك لهذا اليوم. إذا كان هناك ما يثير قلقك، فخصص بعض الوقت في يومك لاتخاذ بعض الخطوات لخفض القلق.

- أغلق الدفتر الآن وهكذا يكون قد انتهى يومك. وعندما تستلقي على السرير، ذكر نفسك بأنك قد تعاملت مع كل شيء وخطت لحل بعض المشاكل، ما يعني أنه لا جدوى من القلق الآن.
- إذا تذكرت أشياء أخرى بعد ذلك، دونها كي تتمكن من التعامل معها في اليوم التالي.

إنشاء "شعار"

إذا ظلت الأفكار غير المفيدة تراود ذهنك وكنت تجد صعوبة في مواجهتها، فهناك طريقة أخرى لمساعدتك وهي إنشاء شعار لعبارة ترددها لنفسك بدلاً من الانشغال بالأفكار غير المفيدة. وسيعود عليك هذا بالفائدة عندما تستيقظ في الليل وبيدأ عقلك في مسارعة الأفكار. وهذا يعمل بالطريقة نفسها التي يُطلق عليها "عد الأغنام".

ابدأ من خلال التفكير في كلمة لا تتضمن مشاعر أو معاني مرتبطة بها وبسيطة وهادئة في الوقت ذاته، ويشعر بعض الأشخاص أن كلمة "استرخاء" أو "هدوء" مفيدة لهم. كرر ذلك مرارًا وتكرارًا. وهذا سيضفي بعض الهدوء على ذهنك، ما يساعد على النوم سريعًا.

إعادة التدريب على نمط نومك

أثبتت هذه الوسيلة (التي يُطلق عليه أيضًا "علاج تقييد النوم") نجاحها الشديد في الحد من الأرق. عندما يعاني الأشخاص من الأرق، فإنهم يحاولون تعويضه من خلال قضاء وقت أطول في الاستلقاء على السرير.

توصلت دراسات إلى أن هناك عدد كبير من الأشخاص ينامون أكثر مما يعتقدون ويصلون في بعض الأحيان إلى القدر نفسه الذي ينامه من لا يعانون من الأرق.

ومع ذلك قضاء وقت أطول في الاستلقاء على السرير يعني الحصول على نوم بجودة أقل والاستيقاظ لعدد أكبر من المرات في أثناء الليل.

فكرة هذه الوسيلة هي تقييد الساعة البيولوجية حتى تصبح أكثر كفاءة. وقد يكون هذا صعبًا في البداية لأنك قد تنام لفترات أقل ويزداد الأرق سوءًا، لكن هذا لن يدوم. وعلى المدى الطويل (أسبوعين عادة)، سينضبط نمط نومك ويصبح أكثر فعالية. بكثير ويظن الكثيرون أن هذه الطريقة لن تتجح ويعزفون عن تجربتها، لكنها أثبتت نجاحها الباهر.

توقف وفكر: كيفية البدء

اختر أسبوعاً أكثر هدوءاً من الطبيعي للحصول على أفضل فرصة للنجاح. وبعد ذلك، احسب متوسط عدد ساعات نومك في الليلة. ومن خلال تحديد عدد ساعات نومك ستتمكن من تحديد الوقت اللازم للاستلقاء على السرير في الوقت الحالي، وأي وقت إضافي تقضيه على السرير سيقبل من جودة نومك.

اطلع ديفيد على نمط النوم هذا وتوصل إلى أنه يقضي 8 ساعات تقريباً على السرير لأنه يبدأ الاستلقاء السرير الساعة 11 مساءً وينهض الساعة 7 صباحاً. ونظرًا لأنه يستغرق ساعة ونصف لبدء النوم ويستيقظ قبل مواعده المحدد بنصف ساعة، فهو لا ينام سوى 6 ساعات.

فيما يلي كيف حسب ديفيد الأمر:

الخطوة 1: كم ساعة أقضيها على السرير؟

- أبدأ الاستلقاء على السرير الساعة 11 مساءً
- أنهض الساعة 7 صباحاً
- الفرق في الساعات بين الوقتين هو 8 ساعات

الخطوة 2: كم ساعة أبقى مستيقظاً خلال تلك الفترة؟

- أستغرق ساعة ونصف للخلود إلى النوم
- أستيقظ قبل النهوض من الفراش بنصف ساعة
- عند جمع الناتجين، نحصل على ساعتين

الخطوة 3: كم ساعة أنام فعلياً؟

اطرح عدد الساعات التي تكون مستيقظاً فيها على السرير من إجمالي الوقت الذي تقضيه على السرير (8 ساعات - ساعتان) = 6 ساعات. هذا هو وقت النوم الفعلي الذي يقضيه ديفيد رغم أنه يظل على السرير لمدة 8 ساعات.

لذا، قرر ديفيد تقييد الوقت الذي يقضيه في السرير إلى 6 ساعات في البداية. وقرر عدم الاستلقاء على السرير قبل منتصف الليل، بمعنى أنه سيسيقظ في الساعة 6 صباحاً. وقرر الالتزام بهذا النمط لمدة أسبوع.

(قد تستيقظ في أثناء الليل. وإذا استيقظت في أثناء الليل، فعليك تقدير الوقت الذي قضيته مستيقظًا وإضافته إلى العملية الحسابية).

اكتشف الآن عدد ساعات نومك:

الخطوة 1: كم ساعة أفضيتها على السرير؟

- أبدأ الاستلقاء على السرير الساعة _____
- أنهض الساعة _____
- الفرق في الساعات بين الوقتين هو _____

الخطوة 2: كم ساعة أبقى مستيقظًا خلال تلك الفترة؟

- أستغرق _____ دقيقة/ساعة للخلود إلى النوم
- أستيقظ قبل النهوض من الفراش بـ _____ دقيقة/ساعة
- إجمالي فترات الاستيقاظ في أثناء الليل هو _____ دقيقة/ساعة
- النتيجة النهائية للعملية الحسابية هي _____

الخطوة 3: كم ساعة أنام فعليًا؟

اطرح الآن عدد الساعات التي تكون مستيقظًا فيها على السرير من إجمالي الوقت الذي تقضيه على السرير، وستحصل على متوسط الوقت الذي تقضيه في النوم فعليًا في أثناء الليل. وعندما تتوصل إلى عدد ساعات نومك الفعلي، ستعرف عدد الساعات التي يجب أن تقضيها على السرير كل ليلة. وعليك الآن تحديد عدد ساعات معقول للاستلقاء على السرير والتزم به. يجب الالتزام بهذا النمط حتى إذا كان صعبًا ويجعلك تشعر بالإجهاد. وبعد أسبوع، ستبدأ التغييرات في الظهور، مثل الاستيقاظ لفترات أقل و/أو النوم بعمق أكبر و/أو الاستيقاظ في الصباح بنشاط أكبر. بعد الاستمرار على هذا النمط لفترة، يمكنك زيادة عدد الساعات التي تقضيها على السرير لزيادة وقت النوم ليلاً.

عليك استغراق الوقت اللازم في زيادة فترات النوم تدريجيًا كي يعتاد جسدك على التغييرات. وتوصل معظم الأشخاص إلى أن الزيادة بمقدار نصف ساعة أسبوعيًا هي الأكثر إفادة لهم. وبعد عدة أسابيع، ستحدد أنسب فترة للنوم لك، وتكون عادة بين 6 ساعات و8 ساعات. والطريقة الأسهل لاكتشاف ذلك هي عندما تجد نفسك تبدأ في قضاء وقت أطول على السرير قبل الخلود للنوم. وفي هذه المرحلة، عليك إنقاص الوقت بقليل.

القسم 3:

الملخص والخاتمة

يعاني الكثيرون من الأرق في مرحلة ما من حياتهم. ومن خلال الاطلاع على هذا الكتيب، تكون قد اتخذت الخطوة الأولى لعلاج الأرق.

هناك عدد من الوسائل يمكنك استخدامها:

- التفكير في تغييرات عملية يمكنك اتخاذها، مثل تغيير درجة الحرارة في الغرفة أو التغذية

- استخدام المزيد من الوسائل المتعمقة، مثل:

« الاسترخاء

« التعامل مع الأفكار

« إعادة التدريب على النوم

مع استمرار العمل في إدارة شعورك بالأرق، نذكر أن تتوقف وتفكر في حالك. وسوف تستخدم عددًا كبيرًا من المهارات الجديدة التي تتطلب التدريب. في بعض الأحيان، عليك التفكير في حالك السابق وتحديد "مدى التغيير على وجه الحقيقة".

ومن بين الطرق لإجراء ذلك: تتبع مستوى تقدّمك ومحاولة التفكير في الأمور التي سارت بشكل جيد والأمور التي سارت بشكل سيئ وتحديد المنهجيات التي اتبعتها وكيف نجحت في النهاية.

يعتقد الكثيرون أنه من المفيد اقتناء دفتر للاطلاع عليه ومعرفة ما تغير.

عليك التحلي بالواقعية حول مدى تحسّن حالتك. ستستغرق وقتًا للتغلب على الأرق ولملاحظة التغييرات. وقد تلاحظ أن مستوى نومك قد تحسّن لفترة ثم اضطرب مرة أخرى. وهذا أمر متوقع و عليك ألا تتوقف بسبب ذلك.

عندما لا تتمكن من حل المشاكل

أحياناً، تمر علينا بعض الأوقات في حياتنا نواجه فيها مشاكل لا نستطيع حلها. ومن بين الأمثلة على ذلك الإصابة بمرض أو فقدان أحد الأشخاص المقربين، ولا يمكننا التحكم في هذه الأشياء أو منعها.

قد تكون هناك مشاكل أكثر تعقيداً تعيقك عن التحسن. وقد تكون السبب في ذلك المشاكل العاطفية، مثل الاكتئاب أو قد تكون ما زلت تعاني للتعاشي مع الأحداث المهمة التي وقعت في الماضي.

إذا كنت تعتقد أن هذا هو وضعك، فهناك مصادر أخرى يمكنك استخدامها لمساعدتك. ويُمكنك طلب النصيحة من طبيبك العام أو المؤسسات الأخرى التي يُمكنها أن تساعدك شخصياً أو عبر الهاتف أو من خلال التواصل عبر الإنترنت باستخدام جهاز حاسوب. وستجد بعض تلك المؤسسات في نهاية هذا الكُتيب.

القسم 4:

مصادر للصحة والسلامة

إذا كنت حاولت تنفيذ بعض الأفكار الواردة في هذا الكتيب ولا تشعر بتحسن، فهناك الكثير من المصادر الإضافية التي يمكنك استخدامها لمساعدتك. وقد يتمكن طبيبك العام من تقديم النصيحة. ويمكنك أيضًا الوصول إلى خدمات أخرى توفّر الدعم في منطقتك المحلية. وفيما يلي معلومات إضافية وبيانات الاتصال الخاصة بالمؤسسات الأخرى.

مواقع إلكترونية مفيدة

Samaritans

الهاتف المجاني: 116 123

البريد الإلكتروني:

jo@samaritans.org

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

<https://selfhelp.samaritans.org/> (تطبيق Self-help)

Breathing Space

يمكنك الحصول على المعلومات والمشورة إذا كنت تشعر أن حالتك المزاجية سيئة أو تشعر بالقلق أو التوتر.

الهاتف المجاني: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

NHS دليل

خدمة وطنية لتقديم المعلومات الصحية في اسكتلندا.

<https://www.nhsinform.scot/>

يتوفّر كم كبير من المعلومات لمساعدتك في العناية بصحتك الذهنية والنفسية. ويمكنك من خلال هذه الخدمة أيضًا الوصول إلى خدمات أخرى توفّر الدعم في منطقتك المحلية.

تمت إعادة النسخ بعد الحصول على إذن كريم من



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>